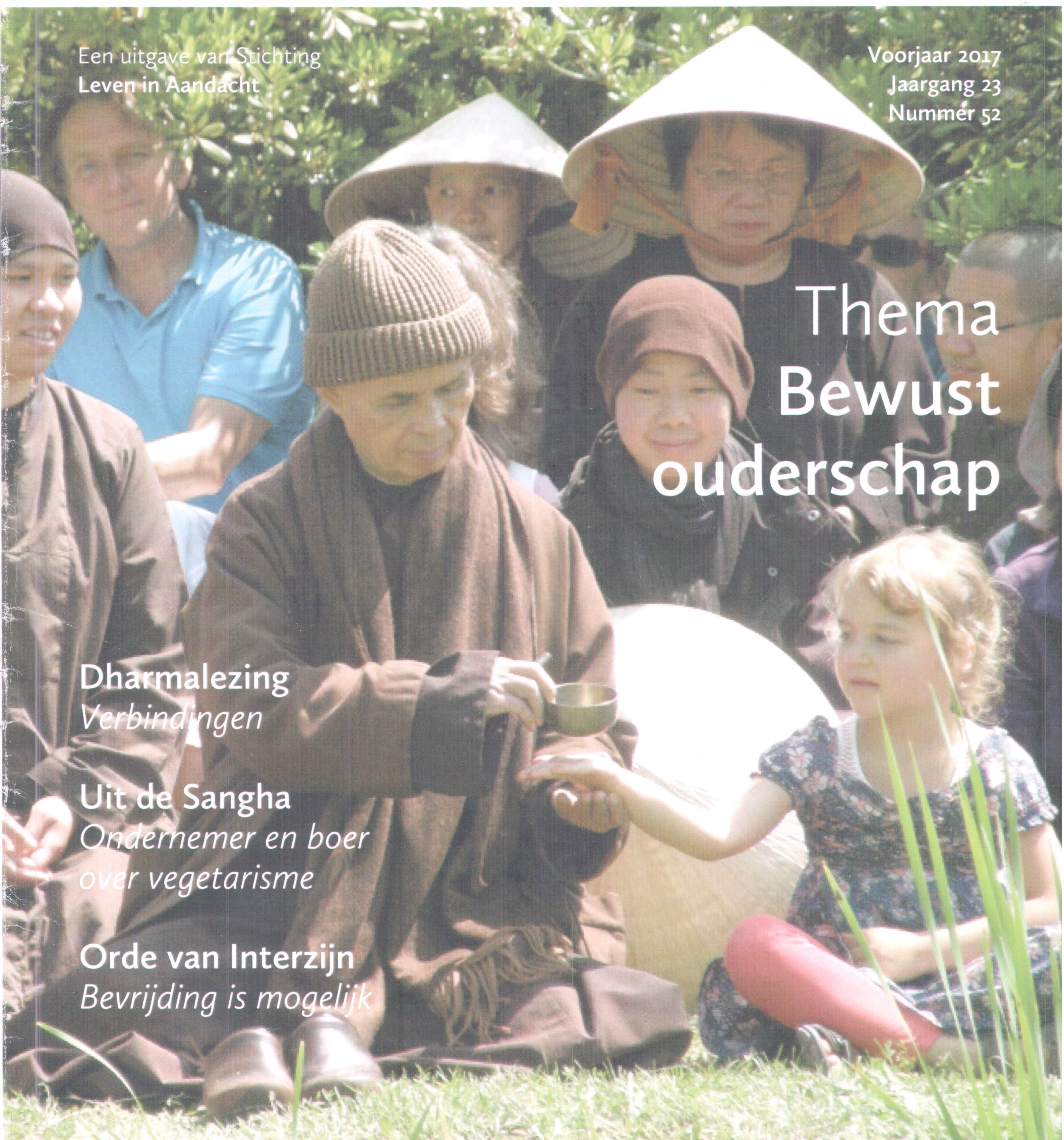
De klankschaal



Een uitgave van Stichting
Leven in Aandacht

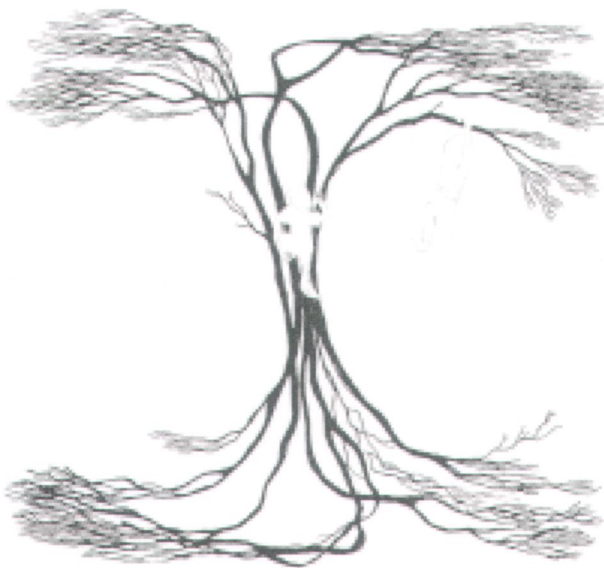
Voorjaar 2017
Jaargang 23
Nummer 52

Thema
Bewust ouderschap

Dharmalezing
Verbindingen

Uit de Sangha
Ondernemer en boer over vegetarisme

Orde van Interzijn
Bevrijding is mogelijk



4

Thema:
Bewust ouderschap

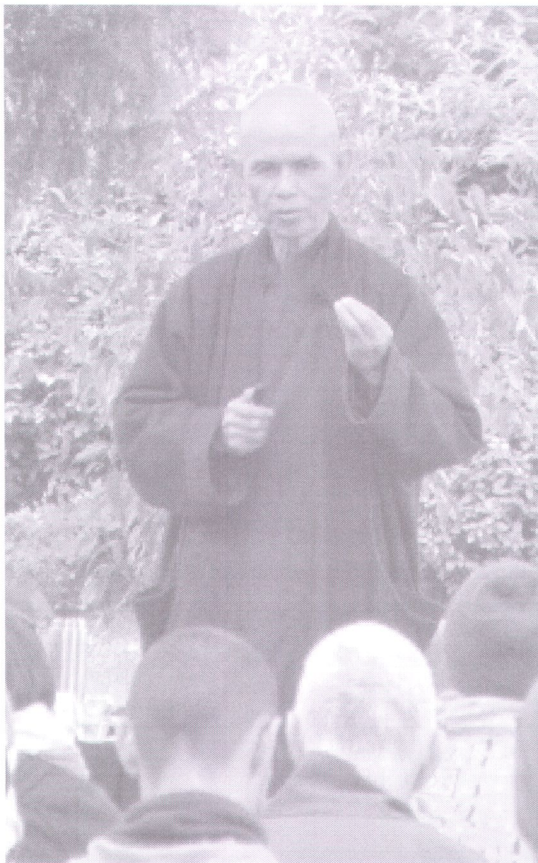
8

Thema:
De Brahmavihara's en het ouderschap





foto's omslag: Françoise Pottier (voor) en Gré Hellingman (achter)

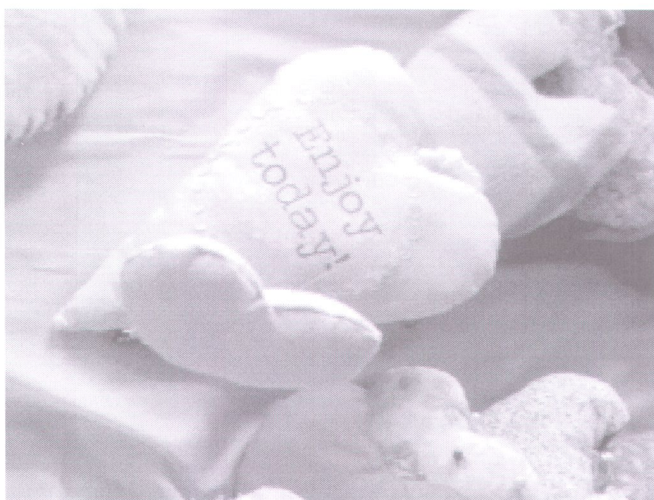


14

Dharmalezing
Verbindingen

28

Orde van Interzijn
Bevrijding is mogelijk



Lieve vrienden,

Aandachtig in verwachting

Het idee voor het thema van deze *Klankschaal* ontstond tijdens de redactievergadering afgelopen zomer. Dave was toen net vader, zelf word ik binnenkort voor het eerst vader (of ben het misschien net als dit nummer uitkomt) en andere redactieleden zaten weer in heel andere fases van de opvoeding. Allemaal fases die bewust be- en geleefd kunnen worden en elk met zijn eigen uitdagingen. Voor mij is de fase van de zwangerschap er eentje van meegroeien in bewustzijn met mijn partner en mijn kind en me bewust zijn dat de realiteit zoals ik die ervaar continu verandert, en waarin ik mijzelf telkens opnieuw de vraag kan stellen wat er werkelijk belangrijk is. Zo was er afgelopen week een Sangha-avond waar ik naartoe zou gaan. Mijn partner Mirjam is niet bij de Sangha aangesloten, maar omdat ik wist dat er op dat moment een behoefte bij haar leefde om meer in aandacht te zijn, besloot ik haar uit te nodigen om mee te gaan. Dit wilde ze niet en toen ik op het punt stond om weg te gaan, merkte ik bij mezelf dat dit niet goed voelde. En ik merkte ook dat ik telkens moest denken aan een stukje tekst dat ik eerder die dag gelezen had:

> **Master:** I have no tolerance for those who use their children as an excuse for not practicing.
> **Hermit:** I have no tolerance for those who use their practice as an excuse for not parenting.
> **Beggar:** When we fully immerse ourselves in parenting as our practice, we answer the question, Of what use is it merely to enjoy this fleeting world?

Uit *Dharma Family Treasures*

Vooral de eerste twee zinnen hielden me bezig; ik wil niet mijn (ongeboren) kind gebruiken als excuus om niet bewust te zijn. En nu stond ik op het punt om niet naar de Sangha te gaan met als 'excuus' dat ik het belangrijker vond om bij Mirjam te zijn. Op het moment dat ik besloot niet te gaan, sprak ik met mezelf af dat het helemaal oké was om niet naar de Sangha te gaan, zolang ik dan wel de avond thuis in aandacht door zou brengen. En dat ging me goed af. Samen met Mirjam was ik stil, we hebben aandachtig gedeeld en ik heb Mirjam en onze zoon in haar buik liefdevol gemasseerd. Af en toe keek ik op de klok en dacht ik aan mijn Sangha-genoten en waar ze nu ongeveer mee bezig zouden zijn en in gedachten was ik dan even bij hen. Heel mooi.

De nabijheid van mijn zwangere vriendin vraagt mij telkens weer om aandachtig te zijn en te voelen wat er op dit moment echt belangrijk is, een prachtige oefening. Ik heb de intentie om straks als onze zoon er is die aandacht vast te blijven houden. Hij is van harte welkom bij ons.

Daan Karsten, *Heldere Weg van het Hart*

Bewust ouderschap

Mijn kinderen onderwijzen mij wat mijn ouders mij leerden: liefde, geduld, mededogen en vreugde en ook dat er angst, zorgen en boosheid in mij zijn. Tijdens de stilteretraite in Doorn onder leiding van Hilly Bol en Jan Boswijk in augustus 2016 werd ik me van mijn kinderen als leraren bewust.

Door Esther Sluiter, ***Vredige Ruimte van het Hart***

Leraren

Hilly Bol en Jan Boswijk hadden ons voor de retraite gevraagd foto's mee te nemen van onze leraren of inspiratoren. Ik had hier geen tijd voor gehad of genomen, maar op de dag dat er foto's door de andere deelnemers werden neergezet voor de dankbaarheidsceremonie die avond, leek het mij toch ook fijn mijn dankbaarheid voor mijn leraren via een foto op hen te kunnen richten. Het trof dat de enige foto die ik altijd bij me draag, er één is van twee belangrijke leraren van mij: mijn kinderen! Na een bevrijdende ervaring aan het einde van deze retraite ervoer ik dat bevrijding misschien wel kinderspel is..., dus ja wie kunnen mij bevrijding beter leren? Mijn kinderen zijn het die me dagelijks bij de les houden, die me voorleven helemaal in het hier en nu aanwezig te zijn.



Op andere momenten toetsen mijn kinderen de staat van mijn beoefening van leven in aandacht; dan geeft gedrag van hen gecombineerd met onbewustheid van mij de zaadjes van angst en boosheid in mij water. Dan mag ik oefenen in het liefdevol omarmen van al die moeilijke gevoelens in mijzelf. En kan ik proberen mijn voornemen in praktijk te brengen om niets te zeggen en de boosheid of angst in mij diepgaand te onderzoeken tijdens (loop)meditatie.

Dat lukt steeds vaker als ik ook inderdaad de ruimte voor mijzelf weet te creëren voor het omarmen, kalmeren en onderzoeken van mijn emoties en gedachten. Als ik de tijd en rust vind om bij het onderzoeken aan te komen, komt daar ook heel vaak het helpende besef van onze vergankelijkheid bij. Dan herinner ik me Thich Nhat Hanhs woorden: 'Waar zijn jullie over driehonderd jaar?' Dan weet ik weer hoe kostbaar ons samenzijn nu is. Dan beginnen de liefde en het mededogen in mijn hart weer te stromen en ben ik in staat de communicatie te herstellen met degene op wie mijn boze gevoelens en gedachten zich hadden gericht.

Soms stellen mijn jonge leraren mijn beoefening wel heel erg op de proef, zoals onlangs toen mijn dochter zich een aantal avonden op rij demonstratief verzette tegen het naar bed gaan. Twee avonden was het me gelukt mijn geduld te bewaren, maar de derde avond voelde ik dat de voortdurende situatie me boos maakte. Ik probeerde me terug te trekken door me eerst bewust ademend met de was bezig te houden en vervolgens bewust ademend op mijn meditatiekussen. Mijn dochter kwam vrijwel direct tegen mij aan zitten. Op dat moment was ik nog lang niet bij het mededogen in mijzelf aangekomen. Dus probeerde ik dan toch in elk geval niets te zeggen, zodat de ongetwijfeld nog bozige woorden en intonatie niet uit mijn mond zouden ontsnappen. Maar ja, lichaamstaal is ook taal en dus raakte mijn dochter overstuur van wat mijn lichaam in stilte communiceerde.

Mijn dochters grote behoefte aan nabijheid liet geen ruimte voor mijn behoefte op dat moment aan kalmeren, stoppen en rusten. Het werd voor mij de ultieme oefening in bewust ademhalen tijdens de storm in mij. Terwijl de verwijtende woorden van mijn dochter bleven komen, richtte ik mijn aandacht op mijn ademhaling en probeerde liefdevol te luisteren, voorbij de woorden. Uiteindelijk kon ik haar echte behoefte horen en zien en dat was haar behoefte aan vrede en liefde. Toen ik dat kon zien, kon ik weer bij de liefde en het mededogen in mijzelf komen en

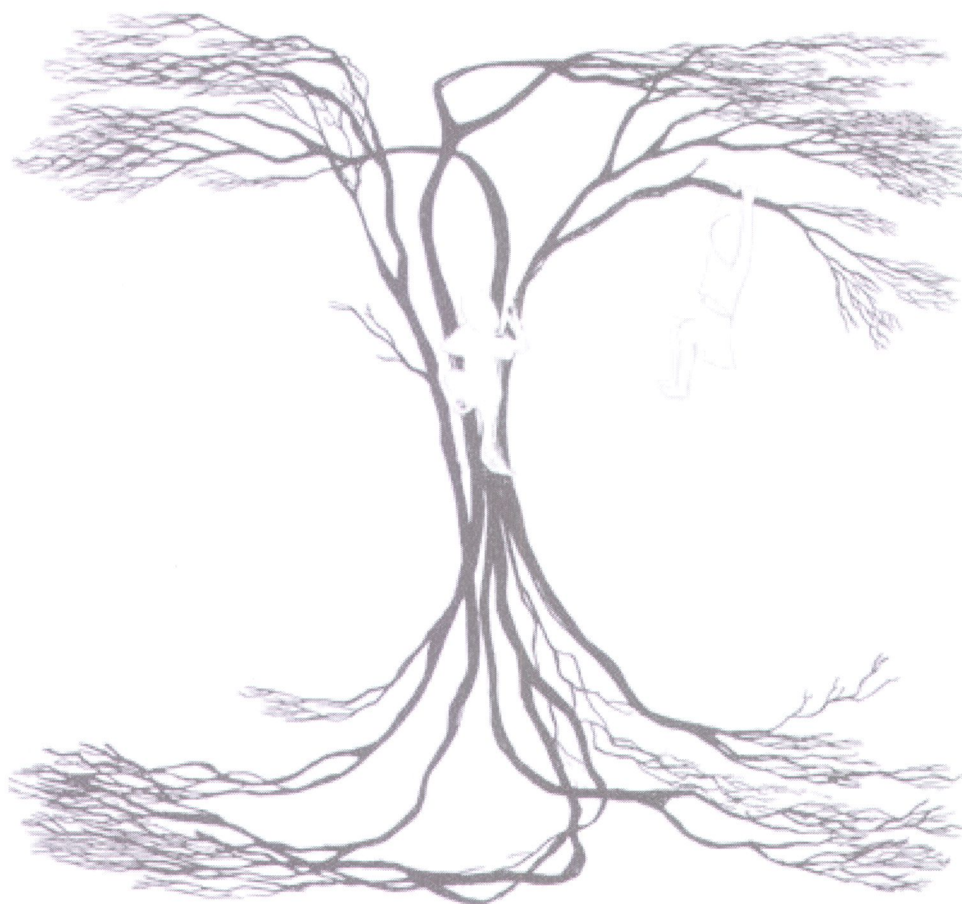


foto en tekeningen: Esther Sluiter

kon de liefde weer stromen tussen ons. Met een innige knuffel zijn we die avond opnieuw begonnen.

Opnieuw beginnen en de bloemetjes water geven

Mijn eerste bewuste stappen op het pad van leven in aandacht zette ik tijdens een mindfulnesstraining vier jaar geleden. Vooraf vroeg de docente Klara Gerrits mij, mijn intentie voor de training op papier te verwoorden. Ik herinner me dat bewuster worden in de relatie met mijn kinderen, mijn belangrijkste motivatie en intentie was. Mijn lerares Klara is erg geïnspireerd door Thich Nhat Hanh en deelde tijdens de training veel van zijn inzichten met ons.

Wat mij in de mindfulnesstraining diep raakte en wat mij steeds weer helpt, is het inzicht dat je altijd opnieuw kunt beginnen. Dat inzicht heeft mij bevrijd van schuldgevoelens over opvoedsituaties die ik achteraf bezien liever anders had aangepakt. Dat zijn met name opvoedsituaties waarin ik te reactief ben en boos word voordat ik me er bewust van ben. Dankzij de beoefening komen die situaties iets minder vaak voor. Als ik toch reactief of boos ben geworden, dan ben ik vaker in staat met mildheid naar mijn eigen gedrag te kijken.

Thich Nhat Hanh gaf mij voor het opnieuw beginnen de handvatten om de communicatie ook daadwerkelijk te herstellen. Dit weekend luisterde ik nog naar een dharmalezing van broeder Phap Dung over hoe de Monastics met een tweewekelijks ritueel steeds opnieuw beginnen met elkaar. Eerst zorgen zij goed voor zichzelf en hun eigen emoties. Vervolgens geven zij drie bloemen in elkaar water. De ander gaat bloeien en zal open zijn voor wat er nog meer gedeeld wil worden. Dat kan het betuigen van spijt zijn over je eigen gedrag naar een ander en het kan ook zijn het communiceren van je gekwetste gevoelens over een bepaalde situatie. Broeder Phap Dung benadrukte dat het belangrijk is het opnieuw beginnen met de grootste aandacht en op intelligente wijze te beoefenen. Hij gaf voorbeelden uit zijn eigen leven hoe je ook opnieuw kunt beginnen zonder woorden en met acties waaruit je waardering en liefde voor de ander blijken. Ik probeer altijd opnieuw te beginnen met mijn kinderen en soms komt dat moeizaam op gang. Na het beluisteren van deze lezing ga ik de volgende keer maar eens eerst bewust met de gieter in de weer.

Luisteren naar onze behoeften

In bewust ouderschap staat voor mij het luisteren naar mijn eigen behoeftes en naar die van mijn kinderen centraal. Ik heb ontdekt dat hoe beter ik in staat ben naar mijn eigen diepere behoeften te leven, hoe beter ik in staat ben de behoeften van mijn kinderen te zien, horen en voelen. In liefde en harmonie met elkaar leven, waarin ruimte is voor

ieders behoeften, dat is mijn ideaal. Om daar te komen is het voor mij nodig om me met enige regelmaat terug te trekken. De genoemde stilteretraite was als een balsem voor mijn ziel. De inzichten over mijn eigen diepere behoeften, schenen mij daar helder toe. Jan Boswijks lezing over de bron in onszelf en de lagen daaromheen, waardoor je mogelijk steeds verder van die bron verwijderd raakt, gaf mij dieper inzicht.

Soms lijken het samenleven, het ouderschap, werken en alles daar omheen zoveel van mij te vragen, dat ik gestrest raak, ik kom dan niet meer aan mijn eigen diepere behoeften toe. Die retraitedagen heb ik ervaren hoe spanning zich had vastgezet in mijn borstgebied. Vanuit die spanning reageerde ik snel geïrriteerd of boos. Ik was nogal van mijn bron afgedreven. Tijdens deze retraite begon de bron weer te stromen en het ene na het andere gedicht vloeide uit mijn pen. Bevrijd van stress en vol liefde kwam ik thuis. Ik was weer veel beter in staat te luisteren naar mezelf en naar mijn kinderen, mijn man en anderen.

Luisteren naar de behoeften van mijn kinderen vraagt van mij vaak om te luisteren voorbij hun woorden. Het helpt enorm om bij mijzelf in meditatie te kunnen ervaren wat een rust mij het accepteren van mijn eigen moeilijke gevoelens al geeft. Hoe ik de kinderen probeer te helpen is dan ook vaak het toetsen en benoemen van het gevoel dat ik bij hen waarneem en zeggen dat dat er mag zijn: ik zie dat je boos bent, je mag boos zijn. Als hun boosheid het toelaat kunnen ze bij me komen zitten om te voelen dat ze er met hun boosheid mogen zijn. Ik probeer dan zo min mogelijk te zeggen, want in die staat kan alles nog olie op het vuur van de boosheid zijn. Wat ik erg moeilijk vind is omgaan met de boze woorden en gedachten (ook als ze niet tegen mij gericht zijn) die blijven rondgaan in zo'n kinderkoppie. Ik kan hier de schade waarnemen die onjuist denken aanricht, maar kan daar op dat moment weinig mee aanvangen.

Voortzetting

Tot slot wil ik nog terugkomen op die foto van mijn kinderen. Toen ik deze foto voor de dankbaarheids-ceremonie neerzette, zag ik in hen ook mijn ouders, mijn man en zijn ouders, en zo representeerde die foto niet alleen mijn kinderen maar vele anderen van wie zij de voortzetting zijn en die ik heel dankbaar ben. Mijn schoonouders omarmden mij en ik voel me door hen geliefd en gezien. Mijn ouders gaven mij precies dat wat ik nodig had om op dit pad van leven in aandacht te komen en geven boven alles veel liefde. Mijn man geeft mij liefde en het vertrouwen om mijzelf te zijn en te ontdekken wat goed voor mij is. Mijn kinderen zijn wonderen, bronnen van liefde en wijsheid. Omdat zij elke dag anders zijn en zo snel veranderen begrijp ik beter wat vergankelijkheid betekent. Zij leren mij los te laten wat zij gisteren waren en onze liefde te koesteren.

Mijn ervaringen op het pad van leven in aandacht vormen voor mij ook een grote bron van inspiratie voor gedichten en tekeningen. Deze zijn te zien en lezen op: http://mindfulnessverbeeld.blogspot.nl/



Happy me, happy you

Opvoeden in Aandacht: bewust stilstaan bij mijn handelen en vanuit liefdevolle aandacht en mededogen met mijn kinderen omgaan. Dit zijn enkele 'punten van aandacht' die ik centraal probeer te stellen in mijn bewuste ouderschap.

Door Jolanda Heusinkveld


tekening: Anneke Brinkerink

Het is mijn overtuiging dat wanneer mijn kinderen leren vanuit hun hart te leven en met mededogen om te gaan met anderen en met zichzelf, dat dit een positief effect heeft. Ik geloof erg in het 'ripple-effect'. Als ik als ouder leef vanuit mijn hart en vanuit mededogen, is het voor mijn kinderen gemakkelijker om zich dat ook eigen te maken. Mijn kinderen leren voor 95% van wat ik hun voorleef en maar voor 5% van wat ik ze constant uitleg. Mijn beoefening zoals Thich Nhat Hanh mij dat leert is daarbij een dagelijkse inspiratiebron.

Interzijn

Wanneer ik zo veel mogelijk leef vanuit mijn hart en mededogen, zien mijn kinderen dit als voorbeeld. Vervolgens gaan zij óók meer vanuit hun hart en mededogen leven, dit heeft weer een positief effect op hún vriendjes, klasgenootjes etc. Als mijn kinderen groot zijn, leren zij dit weer aan hún kinderen zoals ik dat van mijn ouders geleerd heb. Dit zie ik als een bijdrage aan een betere wereld, dit is voor mij Interzijn. Alles is verbonden met elkaar.

Geduld

Daarnaast is een belangrijke stelregel: 'Kinderen kunnen gewoonweg niet haasten'. Wanneer ik de deur uit wil kan mijn kind nog met alle aandacht een tekening afmaken, in alle rust de rits dichtdoen om vervolgens relaxed achter me aan te lopen. En als ze onderweg nog een mooi bloemetje ziet wordt dit ook nog met aandacht bekeken. Kinderen leven dusdanig in het hier en nu, dat ze gewoonweg niet kunnen haasten.

Dit zie ik ook vaak met emoties. Tranen zijn er snel, en soms zijn ze ook net zo snel weer verdwenen terwijl ik nog naborrel van de voorgevallen situatie.

Klankschaal

Kinderen hebben van nature een enorme nieuwsgierigheid en drang naar leren en ontdekken. Dit is een prachtig gegeven in het bewust opvoeden. Je mag er gerust van uitgaan dat ze nieuwsgierig zijn naar het klankschaaltje en openstaan voor een ontspanningsoefening of meditatie. In mijn eigen gezin eten we geregeld de eerste paar minuten in stilte, op deze manier starten we de maaltijd in alle aandacht. Wanneer het klankschaaltje op tafel staat, weten de kinderen wat de bedoeling is. Het is een eenvoudige manier van aandacht creëren.

Eigenliefde

Ook ik als ouder ben enorm belangrijk, ik ben de moeite waard om ook goed voor mezelf te zorgen. Dit is een belangrijk vertrekpunt in mijn bewust ouderschap. Wat heb ik nodig om mijn accu op te laden? Wat zijn mijn energiegevers en energievreters?

Doel

Wat is het doel van mijn opvoeding? Ook dit is bewust ouderschap. Een helder doel geeft mij richting en rust in de opvoeding. En dit telkens communiceren en afstemmen met mijn partner.

Happy me, happy you

Als ik blij ben werkt dit door op mijn kinderen, en als mijn kinderen goed in hun vel zitten, word ik daar weer blij van. Daarom heb ik mijn bedrijf Nieuwe Vrolijkheid genoemd. Omdat ik in mijn gezinnen waar ik werk met mijn programma 'Opvoeden in Aandacht' weer nieuwe vrolijkheid zie ontstaan. Ook word ik altijd heel blij van de gezinsretraite op De Maanhoeve, in de kerstvakantie, met als thema *Happy me, happy you* waar ik samen met mijn broer het kinderprogramma verzorg. Door de liefdevolle aandacht die er in al die gezinnen is, ontstaat er veel Happy me, happy you.

De brahmavihara's en het ouderschap

Throughout the ancient scriptures of the Pali Canon it is made clear that the way to Enlightenment involves the cultivation of the emotions at every step, most often in the form of the four Brahma Viharas. – Sangharakshita

Door Dave Hoppema, *Radiating Confidence of the Heart*

Nietsvermoedend ligt mijn dochter met een glimlach naar het witte plafond te kijken. Ik kietel haar buik en knijp in haar wangetje. De dokter prepareert intussen de injectie. Ons meisje krijgt haar eerste vaccinaties, ze is acht weken oud. 'Is ze klaar, zijn jullie klaar?' vraagt de arts. 'Ja,' mompelen m'n vriendin en ik aarzelend. De drie centimeter lange naald gaat in het linker bovenbeen van ons hummeltje, direct zet ze 't op een krijsen, de tranen vluchten uit haar oogjes. Mijn vriendin knuffelt haar, ik heb d'r beide handjes vast. 'Het komt allemaal goed, liefje,' fluister ik.

Universele kwaliteiten

Karuna (mededogen of compassie) is een van de vier Brahmavihara's. Ze worden ook wel de vier universele hartskwaliteiten of de verheven gemoedstoestanden van de geest genoemd. Ze zijn afkomstig uit de Brahmavihara Sutta. In de Boeddhistische filosofie wordt voor de eerste hartskwaliteit, *karuna*, vaak het beeld gebruikt van een moeder die zorgt voor haar zieke kind. Boeddhistisch leraar en psychotherapeut Akincano (Mark Weber) legt het als volgt uit: 'De moeder offert haar slaap op, geeft medicijnen, haalt er een expert bij en doet zelfs haar kind pijn als dat nodig is, allemaal ten behoeve van het herstel van haar zieke baby.' Ik moest aan de woorden van Akincano denken toen ik met m'n dochter bij het consultatiebureau zat.

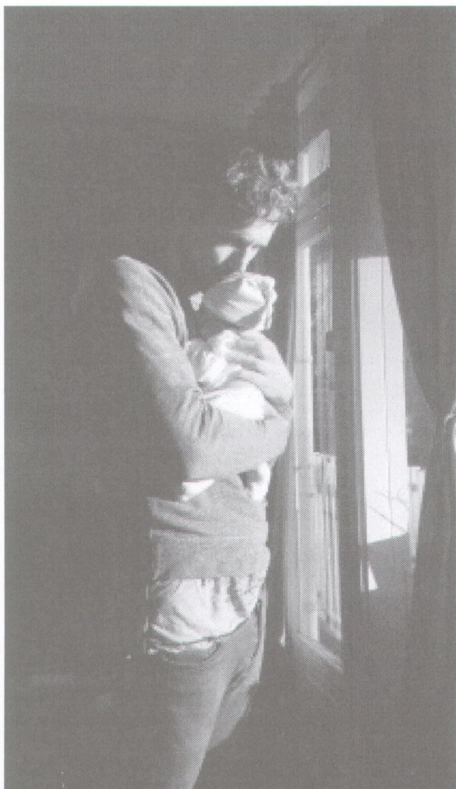


foto: Karin Wangko

Karuna is de tegenpool van gemeenheid en valsheid. Niet te verwarren met medelijden. Vipassana-leraar Frits Koster schrijft in zijn boek *Bevrijdend Inzicht*: 'Het ontwikkelen van *Karuna* kan zeer waardevol en belangrijk zijn, in het omgaan met pijn en tegenslagen in onszelf als ook in het omgaan met het lijden van anderen.' Na de prikjes pakte ik mijn dochter stevig in mijn armen, waarna ze kalmeerde.

Aangeboren

Metta (liefdevolle vriendelijkheid), *mudita* (medevreugde) en *upekkha* (gelijkmoedigheid) zijn de andere brahmavihara's. Ook wel de vier universele kwaliteiten of de verheven toestanden van de geest genoemd. Vertaald uit het Pali en Sanskriet. 'Als er ontwaakte wezens in de wereld bestaan, dan zouden ze zich gedragen volgens de brahmavihara's,' zegt Akincano. 'De toestanden zijn een uitdrukking van ontwaakt zijn. Het zijn aangeboren kwaliteiten van de geest.'

Moederliefde

Als we die vergelijking met het ouderschap doortrekken dan kun je bij de tweede brahmavihara, *metta* (liefdevolle vriendelijkheid) het beeld van een moeder zien die verliefd is op haar pasgeboren kind. 'De focus is makkelijk, alle grillen en ontwikkelingen van de baby worden liefdevol omarmd,' verwoordt Akincano. Onze dochter wordt minimaal één keer en soms meerdere keren per nacht wakker. Als ik zie hoe zorgzaam en vrolijk mijn vriendin telkens weer onze dochter oppakt en kroelt, dan begrijp ik *metta*.

Medevreugde

De eerste woordjes, de eerste stapjes, een diploma ontvangen; als ouders de successen van hun kind vieren dan

tonen ze vaardigheid in de derde brahmavihara, *mudita*, ook wel als medevreugde vertaald. Het is de tegenpool van jaloezie. Onze dochter leert nu om zelfstandig te staan. Het gaat haar steeds beter af. Al juichend kijken m'n vriendin en ik toe als ze als een ware Elvis Presley haar heupen beweegt en eventjes zonder steun haar evenwicht vindt. 'Goed gedaan,' roepen we dan blij in koor.

Loslaten

Gelijkmoedigheid (*upekkha*) is de laatste verheven gemoedstoestand. Als we weer een vergelijking maken met het ouderschap, dan staat *upekkha* voor het loslaten van opgroeiende kinderen. Akincano zegt: 'De moeder ondersteunt haar kind, maar moet de controle loslaten en accepteren dat het kind eigen keuzes maakt en moet maken.' Of '*Upekkha* is zien dat de dingen zijn zoals ze zijn, gewoon omdat ze zo zijn en dat het "goed" is zoals het is,' las ik in een artikel van de Nederlandse Zen-leraar Irène Kyojo Bakker. Dus kortgezegd of m'n dochter nu huilt of lacht, het is okay.

Onbegrensd

Als je de vier verheven toestanden vergelijkt, dan zou je kunnen zeggen dat mededogen en medevreugde overlappen met *metta*, maar niet met elkaar. Mededogen waakt over het lijden van wezens , terwijl medevreugde waakt over hun geluk. *Metta* kan worden toegepast op beide situaties. Gelijkmoedigheid draagt als het ware de andere drie. Tot slot is een belangrijk kenmerk van de brahmavihara's dat in de ontwikkeling ervan geen onderscheid wordt gemaakt tussen jezelf en anderen. De door Frits Koster zogenoemde levensvrienden zijn onbegrensd, net als de liefde voor mijn dochter.



foto: Dave Hoppema



tekening: Anneke Brinkerink

De Twee Beloften voor kinderen

Ik neem me voor om liefde te verdiepen
om zo het leven van mensen, dieren,
planten en mineralen te beschermen
en te respecteren.

Ik neem me voor om begrip te
verruimen zodat ik in vrede kan leven
met mensen, dieren,
planten en mineralen.

Stilte

Om mij heen is het stil. Geluiden van ademhaling en de geur van wierook verdwijnen langzaam in de stilte die verder in mij doordringt. Adem in, adem uit wordt een mantra die al mijn aandacht opeist. Ik ben licht en adem. Ik ben.

Door Theo en Danique, vader en dochter

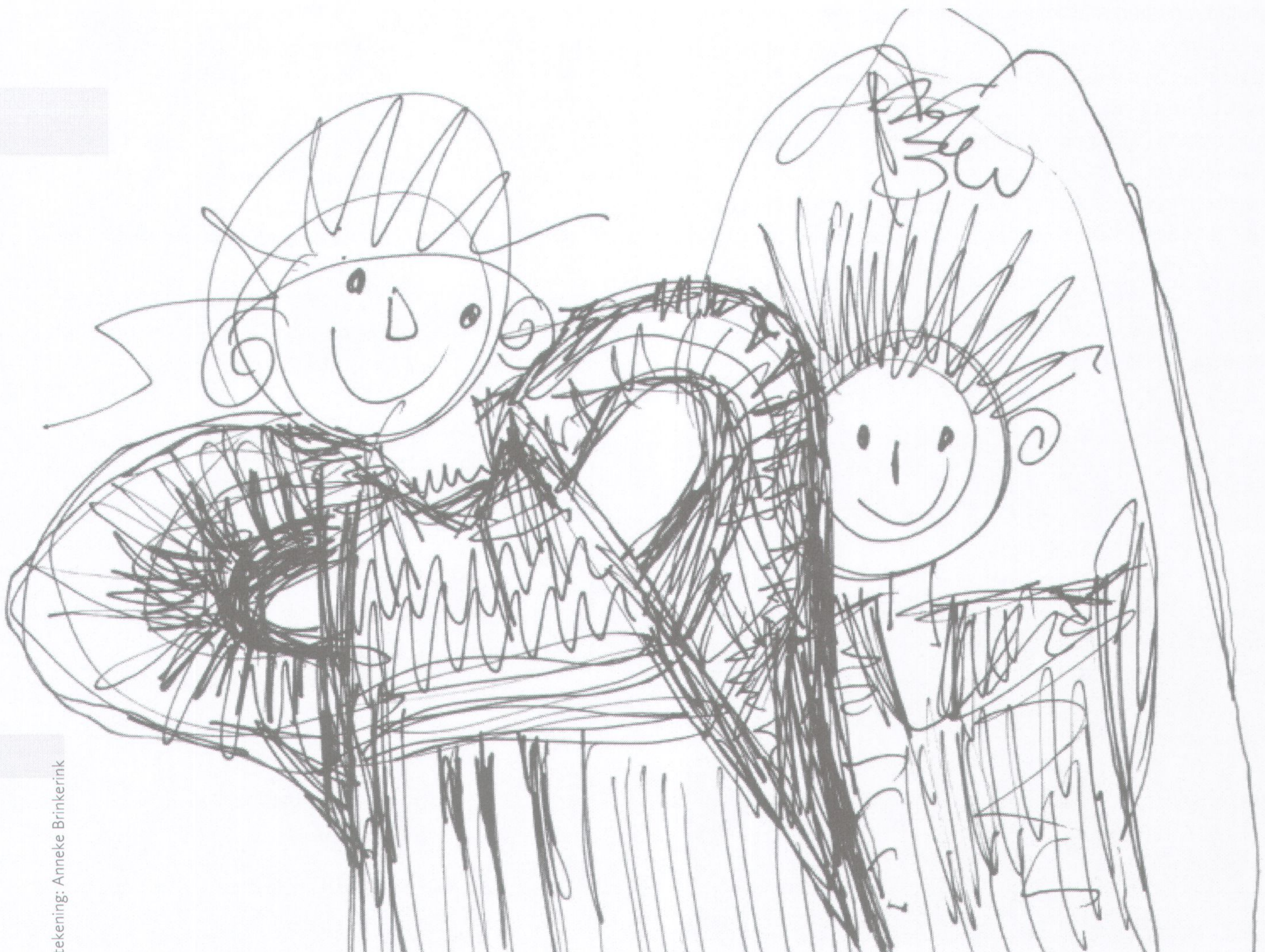
Theo:

Het uur daarvoor aangekomen op de Maanhoeve voor een wake-up met ouders: warme ontvangst, duizend gedachten en onzekerheid. Jonge mensen met ouders in de gezellige keuken. Opgenomen in een groep die een uur daarvoor nog geen groep was.

Indrukken strijden om mijn aandacht. Dit is de omgeving waar mijn oudste dochter, op wiens uitnodiging ik hier ben, zich zo thuisvoelt. Waar ze rust, stilte en vrede vindt. Waar ze mij voor uitgenodigd heeft, om dit met haar te delen.

Edele stilte, tot dan onbekend, ligt als een warme deken over onze groep. De gewone geluiden van mensen die ontbijten vallen weg tegen de gedachten en gevoelens die in mij ronddolen. Oogcontact met een sympathieke jongen, hij glimlacht en ik glimlach terug, maar de woorden die ik gewend ben te spreken blijven onuitgesproken in mijn brein. Oogcontact met een onzeker kijkende moeder. Het lukt me om niet te reageren maar ik weet niet of ik dat prettig vind.

Na het beroeren van een klankschaal komen er langzaam woorden in de lucht, ik volg ze met aandacht en naarmate het er meer worden, verlies ik ze uit het oog. Er wordt gelachen en langzaam wordt het gezellig normaal. Opnieuw mediteren in de verwachting dat het weer stil in


tekening: Anneke Brinkerink

mij wordt. Nu schieten gedachten en indrukken kriskras door mijn aandacht. Ik kan ze niet vangen en laat het maar los. Het is.

Wandelen met mijn dochter door de thema-tuin, de herfstwind koelt onze gezichten en neemt onze aarzelende woorden mee. Het verlangen om dichter bij elkaar te komen maakt de tijd ongrijpbaar. We lopen en luisteren. We zijn.

In de warmte van gemakkelijke stoelen luisteren we opnieuw naar elkaar; warme woorden die diepgang geven aan onze kind-ouderverbinding. Het lukt om uit te spreken wat we in elkaar waarderen.

In stilte eten is nu ontspannen en we verdragen elkaars oogcontact zonder de aanvankelijke schroom. We glimlachen om de geluiden die onze kinderen maken bij het eten van ijsbergsla. We voelen ons verbonden met onze kinderen en er is nu ruimte voor het luisteren naar wat ons kind moeilijk vond in de grillige weg die opvoeden is.
We wandelen nu door een wonderschone wilde tuin met herfstgeuren. Ik luister naar de pijn en onzekerheid van mijn lieve mooie dochter en raak vervuld van mededogen en begrip. Mijn aandacht is zo intens dat de beelden van de tuin vervangen worden door die uit ons gezamenlijk verleden en ik voel haar pijn en onzekerheid zonder oordeel of schuldgevoel. We begrijpen.

Edele stilte. Meditatie. Ontroerend verhaal van Wim over de relatie met zijn zoon. Muziek die mijn hart raakt. Delen van ervaringen en verbinding ervaren met de nu vertrouwde lieve kinderen en hun ouders om mij heen. Een nieuwe dimensie in de verbinding met mijn dochter. We zijn mooi in onze menselijkheid.

Hoe het verder gaat weet ik niet, maar dat is niet belangrijk. Wat er gebeurd is, was onverwacht en goed. Omhelsd gaan we op weg naar onze levens. We zijn veranderd.

Danique:

Vrijdag, zittend op mijn meditatiekussen voel ik de zenuwen in mijn borst prikkelen. Even open ik mijn ogen en daar zie ik hem zitten. Mijn vader. Met gesloten ogen, handen rustend in zijn schoot. Hoe reageert hij op deze rituelen? schiet er door mijn hoofd. Ik merk dat ik de rituelen en oefeningen door zijn ogen probeer te bekijken. Het wordt geen fraai beeld. 'Als je merkt dat er nog energie van jou bij iemand anders is,' hoor ik Wim zeggen, 'haal deze dan weer terug.' O ja.

Zaterdag, lopend tussen de hoge pluimen van het riet in de hof van Karuna verzekert mijn vader me dat de rituelen hem niet afschrikken. En daarna: dat hij het als erg waardevol en bijzonder beschouwt dat ik hem mee heb gevraagd. Wauw. Inmiddels voel ik me veilig genoeg om die dingen te vertellen die ik al een tijd met me mee draag, maar nooit zo heb durven zeggen of vragen. Terwijl de wind om ons heen giert, hebben we een gesprek waar ik als een berg tegenop heb gezien. Misschien al wel een paar jaar. En datgene wat in mijn hoofd een berg met grillige toppen is geworden, begint steeds meer de proporties van een heuvel aan te nemen. Tegelijkertijd realiseer ik me dat deze berg niet helemaal uit de lucht is komen vallen, wanneer mijn vader vertelt over de berg die ooit tussen hem en zijn vader in stond. De harde wind die over de Drentse velden jaagt, neemt een groot deel van mijn vraagtekens en vertwijfeling mee. Wat overblijft is het besef van alle goede intenties.

Eenmaal binnen, zittend in de comfortabele stoelen van de warme voorkamer, luisteren we naar elkaars verhalen over onze jeugd. Daarna vertellen we wat we in elkaar waarderen. Ik word me bewust van de vele paralellen tussen mij en mijn vader. De rest van de dag word ik regelmatig verrast door een gevoel van opluchting, zo nu en dan afgewisseld met een gevoel van onwerkelijkheid. Het gevoel van onwerkelijkheid bereikt een hoogtepunt wanneer ik 's avonds tijdens het Dharmadelen vanuit mijn ooghoek mijn vader zijn handen voor zijn borst zie bewegen. Verwonderd richt ik mijn blik in zijn richting. De woorden die hij vervolgens uitspreekt raken me tot diep in mijn wezen.

Zondag, tijdens de Dharmalezing, vertelt Wim een verhaal over hem en zijn zoon. Tranen rollen over mijn wangen. Ontroerd door dit verhaal spreek ik in de wilde, herfstachtige tuin aan de overkant uit wat ik moeilijk heb gevonden in mijn jeugd. Ik voel geen enkel verwijt, alleen maar dat wat is. Mijn vader luistert en luistert, zonder te onderbreken en zonder te oordelen. Later voel ik een allesomvattende dankbaarheid. Voor deze plek. Voor dat mijn vader mee is gegaan en me steeds is blijven verbazen met zijn openheid. Voor de mooie mensen om ons heen. En voor alles wat ik (nog) niet kan beschrijven.

Terug naar je veilige hut!

Op een dag besloot ik te gaan wandelen in een bos, niet ver van het hutje waar ik woonde. Ik nam wat boterhammen mee en een deken, want ik had zin om een rustig dagje alleen door te brengen in het woud.

Die ochtend opende ik, voor ik naar het bos vertrok, alle ramen en deuren zodat de zon de hut van binnen kon drogen. 's Middags veranderde het weer echter. Het begon te waaien en donkere wolken pakten zich samen. Ik besefte dat ik thuis alles wagenwijd open had gezet en besloot terug te keren.

Toen ik bij mijn hut aankwam, was het daar een chaos. Het was er koud en donker. De wind had mijn papieren van tafel geblazen en die lagen verspreid op de vloer. Het was verre van aangenaam in mijn hut.

Eerst sloot ik alle ramen en deuren en deed het licht aan. Toen stak ik een vuur aan in de open haard, zodat het warm werd. Daarna raapte ik de papieren bij elkaar en stapelde ze op. Ik legde er een steen op om ze bij elkaar te houden.



tekening: Anneke Brinkerink

Daarna ging ik bij het vuur zitten. Het brandde prachtig. De warmte en het licht vulden het hutje. Ik zat daar en luisterde naar het huilen van de wind in de schoorsteen. Ik stelde me voor hoe de bomen in de wind stonden te zwiepen en zwaaien, en ik voelde tevredenheid. Het was aangenaam om zo bij het vuur te zitten. Ik kon horen hoe ik inademde en uitademde... Ik voelde me comfortabel.

Er zijn momenten in ons dagelijks leven dat we ons miserabel voelen, leeg en koud en helemaal niet happy. Het lijkt alsof alles verkeerd gaat. Je hebt dat gevoel vast ook wel eens gehad. Zelfs al doen we ons best, door iets te doen of te zeggen, het lijkt niet te werken en we denken dan al snel: dit is mijn dag niet. Zo ongeveer zag mijn hut er op die dag ook uit.

Het beste wat je kunt doen in dit soort situaties is terugkeren naar jezelf, naar jouw veilige hutje. Sluit de deuren en ramen, doe het licht aan en maak een lekker warm vuurtje. Wat ik bedoel, is dat je stopt. Je maakt je niet meer druk door te kijken en luisteren of spreken. Je gaat terug naar jezelf en wordt één met je ademhaling.

Ieder van jullie heeft een veilige plek, een hutje, van binnen. Een plek waar je naar kunt terugkeren en waar je kunt ademen. Dat betekent niet dat je je van de wereld afkeert. Het betekent dat je meer in contact staat met jezelf.

Bewust ademhalen is een prima methode om dit te doen. Probeer het maar eens. Tijdens de inademing zeg je tegen jezelf:

'Ik adem in en ik ben hier NU op dit moment.'

Uitademend zeg je:

'Ik adem uit en dit is een mooi moment.'

Je kunt dit een paar keer herhalen en dan alleen 'dit moment' en 'mooi moment' zeggen bij het in- en uitademen. Als je zo ademhaalt, voel je je echt fijn van binnen.

Zo stoppen en ademhalen is mindful ademhalen of ademmeditatie. Mindful ademen maakt jouw hut, je veilige plek vanbinnen, een stuk comfortabeler. En als je hut vanbinnen comfortabel is, dan is het contact met de wereld om je heen ook een stuk aangenamer.

Thich Nhat Hanh

Vraaggedicht



Hoe kan het
dat als ik in de auto zit,
de maan mij altijd volgt?
Hoe kan het
dat als ik in bad ga,
het water op zichzelf blijft liggen
en hoe doet het dat?
Hoe bewegen wolken
en waarom bewegen ze altijd?
Wat zou echt goede camouflage zijn?
Is de aarde gewoon een reuzenmeteoor?
En hoe weet je of een paddenstoel giftig is of niet?
En waarom verliest een boom nooit zijn evenwicht?
En als je op een wolk staat, zou je dan vallen?

Gabriel Chakmakchi

Gabriel Chakmakchi is een jongen van negen die in de buurt van San Francisco woont. In 2015 ging hij voor het eerst mee naar een mindfulnessretraite voor gezinnen. Zijn vader nam toen de Vijf Aandachtsoefeningen aan. Gabriel houdt van turnen, dansen en honkbal. Toen hij zes jaar was, dicteerde hij dit gedicht aan zijn vader.

Mohamed Chakmakchi is schrijver en mindfulnessbeoefenaar. Hij heeft een tijdje als leraar van kleuters en jonge kinderen gewerkt. Sinds afgelopen najaar geeft hij les aan tien- tot elfjarigen.

Het gedicht van Gabriel en het stuk van Mohamed zijn afkomstig uit de Mindfulness Bell, *nummer 73, Autumn 2016.*
Vertaling: Merel Leene

Luisteren naar gedichten

Gabriel schreef dit gedicht toen hij nog op de kleuterschool zat. In die tijd had ik een jaar verlof van mijn leraarswerk om meer tijd met hem te kunnen doorbrengen en aan persoonlijke projecten te werken. Het was een jaar vol vreugdevolle momenten, die voor mij als vader ontzettend veel betekenden. Geen haast, geen druk, alleen luisteren en delen. De geest van een kleuter, overstromend van verwondering en vragen. Een van mijn mooiste herinneringen was aan de dag dat hij me vroeg te stoppen bij een oude katholieke begraafplaats. Het was in de herfst, dus er hing een spookachtige sfeer. Als ik het druk had gehad, zou ik nooit zomaar op een doordeweekse dag een uur tussen grafstenen zijn gaan wandelen. Maar goed, ik 'hoefde nergens heen, had niets te doen'. Gabriel liep zeker een uur lang tussen de graven door en vroeg me de namen voor te lezen, te vertellen hoe oud de overledenen waren en wanneer ze waren gestorven. Vergankelijkheid was iets waar hij nog maar net over was gaan nadenken. Later die dag zaten we op handen en knieën naast een beekje en tuurden in het water, op zoek naar guppy's. Het was een dag van stilte en contemplatie.

In het voorjaar vroeg Gabriels leraar alle kinderen of ze ook vragen hadden over de wereld om hen heen. Dus dicteerde hij, en ik schreef. De woorden zijn allemaal van hem. Beter nog dan de woorden is de herinnering aan hoe Gabriel ze uitsprak. Bezield, volkomen verbonden met elke gedachte, ogen dicht, gebarend met zijn armen om te laten zien hoe belangrijk dit allemaal was. Toen hij klaar was, zat mijn hart ongeveer in mijn keel. Ik keek hem aan en zei: 'Gab, volgens mij heb je zojuist een gedicht geschreven.' De les voor mij was dat als je als ouder veel van de vreugde van het bestaan mist als je altijd maar haast hebt. Als je echter de tijd neemt om naar je kinderen te luisteren, komen er vanzelf gedichten naar boven en kun je daar ook werkelijk naar luisteren. En op die manier kun je je hart openen voor dankbaarheid en de vreugdevolle momenten die je kinderen je schenken.

Toen Gabriel de vraag kreeg wat zijn wens was voor deze wereld, moest hij hard nadenken.

Pap: 'Gab, de mensen van *The Mindfulness Bell* willen weten wat jouw wens is voor de wereld.'

Gab: 'Zoals wanneer ik een muntje in de fontein gooi? Oké... Maar als ik het zeg, ben ik dan al mijn wensen kwijt?'

Pap: 'Ik denk dat dat wel meevalt.'

Gab: 'Nou, meestal vraag ik of er nooit meer oorlog komt. En daarna vraag ik of mijn familie gelukkig mag zijn. Is dat goed?'

Pap: 'Volgens mij is dat een perfect antwoord.'

Mohamed Chakmakchi

Verbindingen

De gemeenschap als familie, ouderschap als dharmadeur en de vijf punten van bewustzijn

Als Thich Nhat Hanh een huwelijksceremonie voltrekt, vraagt hij het echtpaar om de vijf punten van bewustzijn te herhalen en die voortaan elke maand een keer samen op te zeggen. De volgende tekst is een deel uit een dharmalezing die hij in augustus 2009 in Plum Village hield na het huwelijk van Kathy Season en Damien Cameron.

Door Thich Nhat Hanh

Je toevlucht zoeken

Om boeddhisme te kunnen beoefenen, heb je een veilige plek nodig. Dat betekent dat je je beoefening het beste kunt baseren op stevige grond, een basis die je helpt stabiel te blijven. Het is net als wanneer je een huis bouwt: dat zet je ook op een stevig fundament neer. Door om je heen en in jezelf te kijken, kun je ontdekken wat voor jou dat fundament is, en daar kun je je toevlucht nemen. Het is belangrijk om niet je toevlucht te zoeken op een plek die instabiel is.

Vanochtend raakte ik de grond aan, en ik voelde dat er stabiliteit te vinden is in de aarde. Waarom zoeken we onze toevlucht niet bij de aarde? Ook is er stabiliteit in de lucht, het licht van de zon, de bomen. Je kunt vertrouwen op de zon, want je weet dat hij morgen weer opkomt. Het is belangrijk om je heen te kijken en de dingen te zien waarop je kunt rekenen.

Een mensenlichaam bezit de kracht om zichzelf te helen. Als je in je vinger snijdt, is je lichaam in staat de wond te genezen. Je zorgt goed voor je lichaam door de wond schoon te maken en te verzorgen, maar daarna kun je de genezing aan je lichaam overlaten. Na een paar uur of enkele dagen is de wond geheeld. Je lichaam bezit die helende kracht. Het is goed om je toevlucht te nemen in je lichaam.

Hetzelfde geldt voor je geest. Je bewustzijn bezit ook een helende kracht, en daar moet je op vertrouwen. Als je woede, pijn of wanhoop voelt, hoef je niet in paniek te raken. Je kunt erop vertrouwen dat je bewustzijn weet hoe het zulke wonden moet genezen. Als je je instabiel voelt, hoef je alleen maar aandachtig in en uit te ademen en dat gevoel van instabiliteit te herkennen, en je te realiseren dat je bewustzijn meer is dan dat gevoel. Uit ervaring weet je dat er eerder momenten zijn geweest dat je je niet zo stevig voelde. Je weet dat je je toevlucht kunt nemen in je bewustzijn. Je kunt het zijn werk laten doen zonder je er al te veel mee te bemoeien. Nadat je de wond aan je vinger hebt schoongemaakt, laat je je lichaam zijn helende werk doen. Als je een wond hebt in je geest of in je hart, dan maak je die ook schoon, en vervolgens vertrouw je op je bewustzijn om je wond te genezen.

Een stabiele Sangha

Als je een leraar en dharmabroeders en -zusters hebt die stabiel zijn, dan zien die er vandaag ongeveer hetzelfde uit als gisteren, en gisteren zagen ze er min of meer hetzelfde uit als de dag daarvoor. Het is belangrijk om je toevlucht te nemen in een Sangha die stabiel is, waarop je kunt rekenen. Zelf kun je bijdragen aan de kwaliteit van je Sangha door je glimlach en door je eigen stabiliteit. Een Sangha kan beter worden door jouw beoefening. Een perfecte Sangha vinden is onmogelijk. Een imperfecte Sangha is goed genoeg. Het is belangrijk dat je je best doet om jezelf te transformeren tot een goed onderdeel van de Sangha. Het heeft geen zin om over je Sangha te klagen: 'deze Sangha is niet goed', 'deze Sangha is het niet waard dat ik er mijn toevlucht zoek' enzovoorts. Je moet je Sangha accepteren en meehelpen hem op te bouwen. Het is net als je familie. Je gezin – en in bredere zin je familie – is ook een soort Sangha. Je zult je gezinsleden moeten accepteren zoals ze zijn; dat is je vertrekpunt. Het is belangrijk om een goed lid te zijn van jouw eigen familiesangha, om van daaruit anderen te kunnen helpen.

Je toevlucht nemen betekent ook: je toevlucht nemen tot jezelf en anderen. Als je je toevlucht neemt tot de aarde, doe je dat omdat de aarde stabiel is. Als je een vriend hebt die stabiel is, dan kun je je toevlucht tot hem of haar nemen. Of je vriend stabiel is, zie je door je inzicht en ervaring te gebruiken. Je handelt niet uit blind vertrouwen. Je toevlucht nemen is nooit een kwestie van blind vertrouwen; je gaat erbij uit van je eigen ervaring. Er zijn ontzettend veel stabiele dingen. Het is onverstandig om je

toevlucht te nemen tot dingen die niet stabiel zijn, die je in het verleden een wankel gevoel hebben gegeven. Soms weet je maar weinig over iets. Dan hoop je dat het een toevlucht voor je kan betekenen, gewoon omdat je dat graag wilt. Die hoop is echter niet gebaseerd op directe ervaring of observatie. Het is onverstandig bij zulke dingen je toevlucht te nemen.

In je eentje een kind grootbrengen

Misschien ben je een alleenstaande ouder en vind je dat je eigenlijk een partner zou moeten hebben om meer stabiliteit te kunnen bieden. Die opvatting moet je wellicht herzien. Misschien ben jij op dit moment stabieler in je eentje dan als je samen met iemand zou zijn. Een nieuwe partner in je leven kan het beetje stabiliteit dat je bezit misschien verstoren. Het is ontzettend belangrijk om je toevlucht te nemen tot jezelf, en om dat te doen met je eigen begrip, inzicht en vermogen om stabiliteit te herkennen in de dingen in en buiten jezelf. De dingen in jezelf zijn net als de dingen buiten jezelf. Als ze stabiel zijn, zijn ze het waard om er je toevlucht te zoeken. Door op die manier toevlucht te zoeken, word je steviger. Je vindt meer en meer toevlucht bij jezelf. En daardoor ontwikkel je jezelf

Daardoor ontwikkel je jezelf tot een stevige basis waar je kind en je vrienden op hun beurt hun toevlucht kunnen nemen. Wij hebben jou ook nodig. De kinderen hebben je nodig; de bomen en de vogels hebben je nodig.

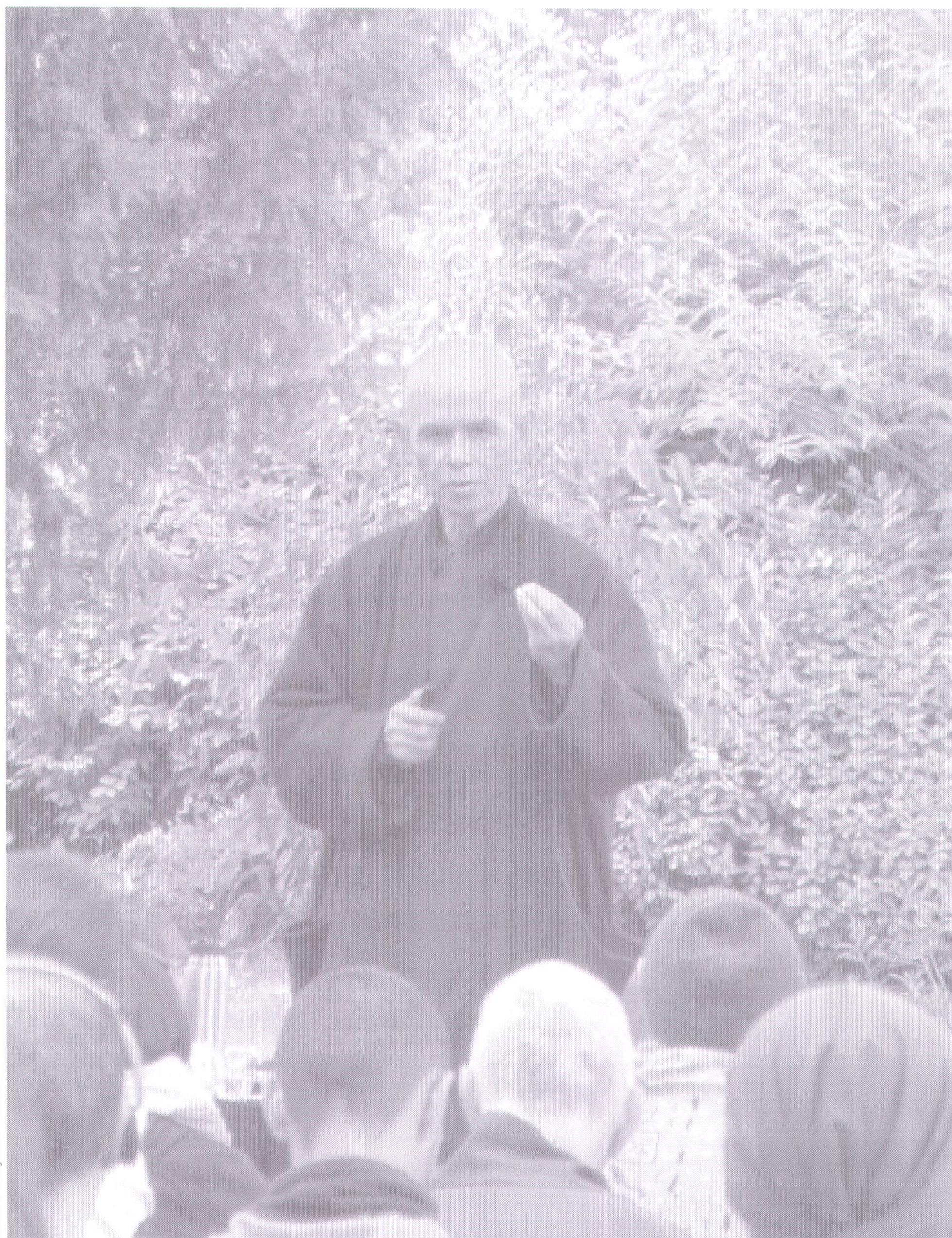


foto: Françoise Pottier

tot een stevige basis waar je kind en je vrienden op hun beurt hun toevlucht kunnen nemen. Wij hebben jou ook nodig. De kinderen hebben je nodig; de bomen en de vogels hebben je nodig. Het is belangrijk dat je van jezelf een stabiel persoon maakt, iemand op wie we kunnen vertrouwen. Dat is het beoefenen van boeddhisme.

Laat het idee los dat je niet jezelf kunt zijn totdat 'die ene persoon' of 'dat bepaalde ding' bij je is. Je bent zelf genoeg. Je bent genoeg voor jezelf. Als je jezelf transformeert tot een gezellige plek, opgeruimd en met veel licht en lucht, dan zul je een groot gevoel van vrede, blijdschap en geluk ervaren. En je zult iemand worden op wie anderen kunnen vertrouwen. Je kind, je dharmabroeders en -zusters, je leraar: allemaal kunnen ze op je bouwen.

Terugkeren naar je toevluchtoord

Keer terug naar jouw toevluchtsoord en regel de dingen van binnenuit. Profiteer van de zonneschijn, de bomen, de aarde. Je kunt je ramen wijd open zetten en al die goede elementen binnenlaten, want jij bent één met je omgeving. Regelmatig proberen ook instabiele elementen jouw toevluchtsoord binnen te komen. Dan is het verstandig om je ramen te sluiten en ze niet binnen te laten. Als onweer en bliksem, stormwind of hitte jouw veilige, verfrissende toevluchtsoord proberen binnen te komen, moet je in staat zijn dat te verhinderen. Een toevluchtsoord voor jezelf zijn is een belangrijke basisoefening. Vertrouw niet op iemand of iets waarvan je nauwelijks iets weet, iets wat instabiel zou kunnen zijn. Keer in plaats daarvan terug naar jezelf en zoek je toevlucht op je eigen veilige plek.

Als je een moeder bent die haar kind alleen opvoedt – zonder hulp van een man – dan zul je moeten leren hoe je dat aanpakt. Je zult moeten leren om ook een vader te zijn, anders kun je je kind niet opvoeden. Als je niet leert om ook een vader te zijn, dan zul je altijd iemand anders nodig hebben die voor jouw kind de rol van vader vervult, en daarmee verlies je je autonomie, je eigen toevluchtsoord. Maar als je kunt zeggen: 'Ik heb niemand anders nodig, ik kan leren om zowel een vader als een moeder voor mijn kind te zijn, ik kan dit zelf, met hulp van mijn vrienden en mijn gemeenschap,' dan is dat een goed teken.

Elke twee jaar leid ik een retraite voor ongeveer zestig Vietnamese monniken en nonnen in het noorden van California. Tijdens de afsluiting van zo'n retraite zei de abt van het Kim Son-klooster ooit tegen me: 'Thây, jij bent onze moeder.' Waarom zei hij niet: 'jij bent onze vader'? Dat zou meer voor de hand hebben gelegen. Dat komt doordat iets in mij doet denken aan hoe een moeder zich gedraagt. Als ik met kinderen omga, kan ik zowel de moeder- als de vaderrol vervullen. De liefde van een vader is anders dan die van een moeder. De liefde van een moeder is in zekere zin onvoorwaardelijk. Jij bent het kind van je moeder, dat is de reden dat ze van je houdt. Er is geen andere reden. Een moeder probeert met haar lichaam en haar geest dat

Profiteer van de zonneschijn, de bomen, de aarde. Je kunt je ramen wijd open zetten en al die goede elementen binnenlaten, want jij bent één met je omgeving.

ontzettend zachte, kwetsbare uitvloeisel van zichzelf te beschermen. Ze heeft de neiging haar kind als een deel van zichzelf te beschouwen. Dat is goed, maar het kan in de toekomst tot problemen leiden. Ze moet beetje bij beetje leren dat haar zoon of dochter een apart persoon is.

De liefde van een vader is anders. De vader zegt: 'Als je dit doet, krijg je mijn liefde. Als je dat niet doet, krijg je mijn liefde niet.' Het is een soort afspraak. Dat deel zit ook in mij. Ik ben in staat om streng te zijn voor mijn leerlingen, en ik ben in staat om van ze te houden als een moeder. Dat is de reden dat sommige monniken en nonnen me mama noemen. Ik weet dat het niet gemakkelijk voor een moeder is om ook een vader te zijn, zeker als ze nooit heeft geleerd hoe je dat doet. Het is daarom goed als een alleenstaande moeder zich realiseert dat ze veel kan hebben aan de gemeenschap, aan haar broeders en zusters in de dharma. Als ze het goed doet, zal het kind daardoor ooms en tantes hebben. Een kind dat geen vader heeft, kan zijn oom zien als een vader. Het is niet moeilijk om ervoor te zorgen dat je kind een oom heeft. In een goede Sangha, waar je een goede verstandhouding hebt met de mensen, kunnen de Sanghaleden met jouw kind omgaan als met een neefje of nichtje.

Ruimte om adem te halen

Het moderne gezin is meestal maar klein. Er is niet genoeg ruimte om te ademen. Als er tussen de ouders problemen zijn, heeft een kind geen plek om naartoe te gaan. Dat is een manco van deze tijd. Daarom is het geweldig om deel uit te maken van een gemeenschap waar mensen als broers en zussen bijeen kunnen komen in de dharma, en waar kinderen veel ooms en tantes hebben.

Zo'n soort familie creëren is iets wat je moet leren. Ieder van ons heeft liefde nodig om verder te kunnen leven. Je hebt het soort liefde nodig dat je stabiliteit intact laat. Het is niet goed om je aan je leraar vast te klampen als aan een vader, en te verlangen dat die vader alleen jou aandacht schenkt; zo ziet liefde in de gemeenschap er niet uit. Daar moet je de liefde van de leraar delen met iedereen, en de andere leden van de gemeenschap zien als broers en zusters. Dat kun je leren. In het Oosten is het al traditie, en hier in het Westen kunnen we het ook langzamerhand leren. Het is mogelijk om het beste uit beide culturen te verenigen.

Ik hoop dat Sangha's in het Westen op die manier vorm zullen krijgen. Zonder die warmte, die familiesfeer is beoefenen moeilijk. Het komt in centra van beoefening weleens voor dat kinderen als hindernis worden beschouwd voor de beoefening van anderen. In een gemeenschap waar mensen elkaar als broers en zusters beschouwen, wordt een kind van die gemeenschap automatisch een kind van iedereen. Als hij of zij iets doet wat niet mag, zoals een ander kind slaan, dan is de moeder niet de enige die daarvoor verantwoordelijk is. Iedereen in de gemeenschap deelt de verantwoordelijkheid. Samen probeer je een manier te vinden om te voorkomen dat het kind anderen slaat. Je kunt het kind bijvoorbeeld stevig vasthouden, niet als een buitenstaander of een politieagent, maar als een oom of tante. Natuurlijk moet de ouder van het kind ervoor zorgen dat het geen stenen gooit of andere kinderen pijn doet, maar als een ouder niet in staat is zijn of haar kind terecht te wijzen, kan een oom of tante dat ook doen.



foto: Françoise Pottier

Kinderen grootbrengen als een dharmadeur

Als jij leerling bent van een leraar, dan zijn in een spirituele familie jouw kinderen de kleinkinderen van je leraar. De kinderen in Plum Village noemen mij 'Opa Leraar'. Ik benader ze altijd als een opa, niet als een buitenstaander die niet bij de familie hoort. Zo doen we dat ook in Vietnam. We doen dingen als in een familie. Die warmte zou er moeten zijn in een centrum van beoefening, die altijd voedende broeder- en zusterschap; het is niet de bedoeling dat de Sangha een plek is waar mensen alleen komen om zich enkel met hun eigen problemen bezig te houden.

In zo'n gemeenschap kan een alleenstaande ouder zich prima redden. Tegelijkertijd zal hij of zij zien dat ook als de gemeenschap er niet is, hij of zij de rol van zowel moeder als vader kan vervullen. Als je geleerd hebt hoe je tegelijkertijd als moeder én als vader van je kind kunt houden, word je getransformeerd. Misschien zie je bij de beoefening andere stabiele gezinnen; dan kun je naar hun stabiliteit kijken en ervan leren. Je kunt ontzettend veel leren: hoe een vader van zijn kind houdt, hoe een moeder van haar kind houdt. Daarbij moet er een vorm van coördinatie zijn tussen de ouders. Een goede vader zegt nooit: 'Als hij verwend is, is het jouw schuld.' Het is niet haar schuld; het is een collectief gebrek aan mindfulness.

In het Westen komt alleenstaand ouderschap veel voor. Als je beoefent en erin slaagt je kind op een gelukkige manier groot te brengen, dan kun je de vruchten van je beoefening met heel veel mensen delen. Kinderen grootbrengen is een dharmadeur. Alleen kinderen grootbrengen is een dharmadeur. We hebben behoefte aan retraites, lezingen en dharmadiscussies over ouderschap. We moeten werken aan de manier waarop we ouders zijn en daarbij uit onze eigen ervaringen en beoefening putten. Het is van groot belang om de grotere gemeenschap van beoefenaren in te zetten om een andere dimensie te geven aan het leven in een modern gezin. Hoewel de structuur van een gezin misschien niet heel veel ruimte biedt, kan de combinatie van een gezin met het leven in een gemeenschap van beoefenaren, een Sangha, heel succesvol zijn. Je kunt je kind meenemen naar de Sangha, zo vaak mogelijk, en zowel jij als je kind kan profiteren van de sfeer die er heerst. En het oefencentrum zal profiteren van jouw aanwezigheid.

Een goed centrum van beoefening heeft een tuin waar kinderen kunnen spelen, en er zijn mensen die goed met kinderen kunnen omgaan, mensen die goede ooms en tantes voor de kinderen kunnen zijn. Als dat zo is, zul je genieten van je beoefening, en dat geldt voor alle ouders, alleenstaand of niet.

De Boeddha heeft nooit specifiek over alleenstaand ouderschap gesproken. Dit is een nieuw probleem. Om een uitweg te vinden kunnen we echter de basisleer van het boeddhisme toepassen. Er zijn zo veel gescheiden ouders: in Australië, in het Westen. Als de situatie erg moeilijk wordt denken mensen al snel aan scheiden. Vietnamese gezinnen die in het Westen wonen, nemen deze houding langzamerhand over. In de traditionele Vietnamese cultuur wordt de mislukking van een huwelijk als iets heel slechts gezien. Mensen bezien een scheiding met weinig respect.

Collectief bewustzijn kan hierbij helpen. In plaats van aan scheiding te denken doe je je best om je huwelijk te

redden, en om met meer harmonie, meer begrip terug te keren naar je partner. In het Westen zijn er mensen die drie, vier, vijf keer gescheiden zijn. Ze maken steeds weer dezelfde soort fouten. Dit is een kwestie waar het boeddhisme zich mee bezig zou moeten houden. En dat is niet iets om over te klagen; we zouden het juist moeten zien als een kans om te onderzoeken, te kijken, te verkennen, en om mensen op die manier een nieuwe dharmadeur te bieden. Hoe kunnen we de beoefening en de Sangha naar het gezin toe brengen? Hoe kunnen we zorgen voor meer balans?

De vijf punten van bewustzijn

Aandacht is de basis voor geluk. Voordat twee mensen trouwen, zouden ze samen mindfulness moeten beoefenen, en als ze eenmaal man en vrouw zijn, zouden ze de vijf bewustheden in praktijk moeten blijven brengen als een uiting van hun beoefening van mindfulness. Geluk is niet iets individueels.

Het eerste punt van bewustzijn houdt in dat je jezelf ziet in de context van je afkomst. Je ziet dat je deel uitmaakt van de opeenvolging van al je voorouders, en dat je de weg bereidt voor toekomstige generaties. Je speelt de rol van verbindende schakel. In het heden, hier en nu, zie je elementen van de toekomst en van het verleden. De Boeddha leert ons dat het heden ook het verleden en de toekomst omvat. Door met het heden in contact te zijn, vormen we de toekomst en helen we het verleden. Door goed voor ons lichaam en onze geest te zorgen, zorgen we ook voor onze voorouders in onszelf, en tegelijkertijd zorgen we voor onze kinderen en kleinkinderen.

Het tweede punt van bewustzijn herinnert ons eraan dat onze voorouders verwachtingen hebben, en dat onze kinderen en hun kinderen ook verwachtingen hebben. Ons geluk is hun geluk; ons lijden is hun lijden. Door heel goed te kijken kunnen we erachter komen wat onze kinderen en kleinkinderen van ons verwachten. We zien ze misschien nog niet als persoon, maar ze spreken al wel met ons. Ze willen dat we op zo'n manier leven dat zij straks, als zij zich manifesteren, er niet ellendig aan toe zullen zijn.

Boeddhistische beoefenaren, vooral de Vietnamezen, zien zichzelf niet als individu, los van hun voorouders, maar als een voortzetting die alle voorgaande generaties vertegenwoordigt. De daden van het aanstaande echtpaar zijn niet alleen gericht op bevrediging van de spirituele en fysieke behoeften van hun individuele zelf, maar ook op realisatie van de hoop en verwachtingen van hun voorouders, en op voorbereiding voor toekomstige generaties.

Het derde punt van bewustzijn vertelt je dat vreugde, vrede, vrijheid en harmonie geen individuele kwesties zijn. Het is belangrijk om zo te leven dat onze voorouders in ons bevrijd worden. Door hen te bevrijden, bevrijden we onszelf. Als we ze niet bevrijden, zullen we ons hele leven lang aan banden liggen en dat ook doorgeven aan onze kinderen en kleinkinderen. Dit is het moment om je ouders en voorouders binnen in je te bevrijden. Je kunt ze vreugde, vrede, vrijheid en harmonie schenken, en tegelijkertijd vreugde, vrede, vrijheid en harmonie schenken aan jezelf, je kinderen en hun kinderen. Dit is een uiting van de leer van interzijn. Zolang je voorouders binnen in jou lijden, kun je nooit echt gelukkig zijn. Maar als je één stap in aandacht en vrijheid zet en vol geluk de aarde aanraakt, doe je dat voor al je voorouders en alle toekomstige generaties.

Deze eerste drie bewustheden zijn allemaal aspecten van één diepe wijsheid. Het is belangrijk om de eerste drie bewustheden te blijven bestuderen, en ermee te oefenen om je begrip ervan te verdiepen.

Het vierde punt van bewustzijn is ook een basisbegrip uit de leer van Boeddha. Waar begrip is, is liefde. Als je het lijden van een ander begrijpt, ben je gemotiveerd om te helpen. Deze energie noemen we liefde of compassie. Alles wat je in deze geest doet, is voor het geluk en de bevrijding van de persoon van wie je houdt. Toch schaden we soms ook degene van wie we houden. Het is net als de generaal die tegen zijn gevechtspiloten zijn dat ze de stad Ben Tie moesten bombarderen om hem te redden. Het is belangrijk om op zo'n manier te beoefenen dat alles wat je voor anderen doet, ze alleen maar gelukkig maakt. De bereidheid om lief te hebben is niet genoeg. Als mensen elkaar niet begrijpen, kunnen ze elkaar onmogelijk liefhebben.

Het eerste jaar van een huwelijk valt soms niet mee. Er is sprake van opwinding en enthousiasme en vele ontdekkingen, maar de partners begrijpen elkaar nog niet altijd goed. Ze leven vierentwintig uur per dag samen; ze kijken en luisteren, worden zich bewust van allerlei details die ze eerder niet hebben gezien en ontdekken zo steeds meer wie hun partner werkelijk is. Ieder van ons draagt zowel bloemen als afval in zich, niet alleen van eigen makelij, maar ook stammend van onze voorouders. Als je dat van tevoren weet, dan ben je erop voorbereid om alles te accepteren wat zich bij de ander voordoet. Als mensen verliefd op elkaar worden, construeren ze een prachtig beeld van de ander. Vergeleken met de werkelijkheid kan dat nog weleens een schok opleveren. Tijdens het eerste jaar zullen veel illusies over de ander verdwijnen. Als je het vooraf geconstrueerde beeld niet opgeeft, zal de werkelijke schoonheid in je partner je ontgaan. Het is belangrijk om aandachtig te zijn, zodat je zijn of haar bloemen kunt ontdekken.

Op het moment dat je de zwakheden van de ander begint te zien, zou je ontmoedigd kunnen raken. Misschien is het dan nodig om je ook de sterke kanten van de ander te herinneren. Een getrouwd stel bestaat uit twee personen die op elkaar moeten steunen om elkaar te kunnen helpen. We ontvangen en voeden onze partner als een boom, en we moeten manieren zien te vinden om de ander water te

De Vijf Punten van Bewustzijn

We zijn ons bewust dat alle generaties van voorouders en alle toekomstige generaties in ons aanwezig zijn.
We zijn ons bewust van de verwachtingen die onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen van ons hebben.
We zijn ons bewust dat onze vreugde, vrede, vrijheid en harmonie, de vreugde, vrede, vrijheid en harmonie zijn van onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen.
We zijn ons bewust dat begrip de werkelijke basis is voor liefde.
We zijn ons bewust dat verwijten en ruzies ons nooit kunnen helpen en slechts leiden tot meer afstand dat alleen liefde, vertrouwen en begrip ons kunnen helpen te veranderen en te groeien.

geven en te beschermen. We zorgen goed voor de boom, zodat die zal bloeien. Als zich op de bladeren een ziekte manifesteert, leren we hoe we die moeten behandelen. Als de boom straks bloeit en vrucht draagt, zijn wij degenen die ervan profiteren. Beide partners zouden elkaar moeten zien als de tuinman, de verzorger van de ander. En als we een zwakte in de ander ontdekken, moeten we die accepteren. Dat is waarom de Boeddha zei: 'Iedereen heeft een Boeddhanatuur' – het vermogen om te glimlachen, te begrijpen en wakker te zijn.

Als twee mensen trouwen, vormen ze een Sangha, een tweepersoons-Sangha, en langzamerhand leren ze om lief te hebben. Als je nog steeds het gevoel hebt dat je aan de ander gehecht bent, dan is dat nog geen echte liefde. Liefde in de boeddhistische context is liefdevolle vriendelijkheid en compassie. Het is het soort liefde dat geen voorwaarden stelt. Je vormt met zijn tweeën een Sangha om liefde te beoefenen: om voor elkaar te zorgen, om je partner te laten bloeien als een bloem, en om van geluk in die kleine tweepersoons-Sangha iets heel reëels te maken.

'Door mijn liefde voor jou wil ik uiting geven aan mijn liefde voor de hele kosmos, de hele mensheid en alle levende wezens. Door met jou samen te leven, wil ik leren om van alle mensen en dieren te houden. Als het me niet lukt om van jou te houden, dan kan ik ook niet van anderen houden. En dus ben ik vastbesloten om van jou te houden. Als ik erin slaag om jou lief te hebben, dan zal ik in staat zijn om van alle mensen en dieren op aarde te houden.'

Dat is de echte boodschap van liefde. Hoe kun je vervolgstappen doen als je die eerste stappen niet hebt gezet? In de eerste paar jaar van het huwelijk zou dat het doel moeten zijn: vrede, geluk en vreugde realiseren in die kleine Sangha. Daarbij is het belangrijk te weten dat jullie kleine Sangha in de context van een grotere Sangha geplaatst moet worden. Je oefent met de hulp van je leraren, ouders, vrienden en alle levende wezens in de dieren- en plantenwereld. Dat is de grotere Sangha. 'Ik wil mijn liefde voor de grotere Sangha tot uiting brengen, en dat doe ik via jou. Daarom moet ik in staat zijn om van jou te houden, voor jou te zorgen en jou gelukkig te maken.'

De beoefening van mindfulness is de beoefening van liefde zelf. Aandachtig kijken om te begrijpen is een basisoefening. Als een stel gelukkig is, is er sprake van begrip en harmonie. En dan is het gemakkelijk om dat geluk en die vreugde uit te breiden tot alle mensen om je heen: je ouders, zussen, broers en dharmavrienden.

Als we elkaar verwijten maken en boos worden, zijn we verdeeld. **Dit is het vijfde punt van bewustzijn.** Iedereen is het met elkaar eens, maar als we boos zijn, vergeten we dat. Een kracht in ons zoekt ruzie en geeft de ander de schuld van wat er gebeurd is. Alleen door bewuste ademhaling te beoefenen en elke dag te glimlachen, kun je die impuls onder controle krijgen. Elke dag bewust ademhalen en glimlachen helpt je de vaardigheid te ontwikkelen om op dat kritieke moment te stoppen, en geen ruzie te zoeken of schuldigen aan te wijzen. Liefdevol spreken is ook een aspect van de beoefening. We zeggen alleen liefdevolle dingen. We spreken de waarheid op een liefdevolle manier, zonder geweld. Dit kan alleen als je rustig bent. Als je geïrriteerd bent, zeg je soms destructieve dingen. Daarom kun je als je geïrriteerd bent maar beter helemaal niets zeggen. Haal liever gewoon adem. Als het nodig is, kun je buiten in de frisse lucht een loopmeditatie doen en naar troostrijke dingen kijken, zoals de bomen, de wolken, de rivier. Zodra je je kalmte, je sereniteit hebt teruggevonden, ben je weer in staat om de taal van liefdevolle vriendelijkheid te gebruiken. En voel je tijdens het spreken dat de irritatie toch weer bovenkomt, stop dan gewoon en haal adem. Op die manier beoefen je mindfulness.

Mensen zijn als bomen

Allemaal kunnen we ten goede veranderen. Als je trouwt, doe je de belofte om zelf te veranderen én om de ander te helpen om te veranderen, zodat jullie samen kunnen groeien. Iemand die alleen met eigen verandering en groei bezig is, zal uiteindelijk het geduld met de ander verliezen. Door samen te beoefenen verander je samen en help je de ander te veranderen. En daardoor groeien jullie samen en delen jullie de vruchten en de bloei van jullie beoefening. Het is je verantwoordelijkheid om voor de ander te zorgen. Jij bent de tuinman, degene die de boom helpt om te groeien. Als de boom niet goed groeit, verwijt je dat de boom niet. Je verwijt het jezelf omdat je niet goed voor de boom hebt gezorgd. Mensen zijn in zekere zin als bomen. Als er goed voor ze gezorgd wordt, groeien ze geweldig. Als er slecht voor ze gezorgd wordt, verpieteren ze. Om een boom te helpen om goed te groeien moet je de aard van de boom begrijpen. Hoeveel water heeft hij nodig? Hoeveel zonlicht? Als je dat begrijpt, zal de boom geweldig groeien.

De zaadjes van geluk water geven

Elke keer dat de ander iets goed doet, iets wat verandering en groei betekent, zou je hem of haar moeten feliciteren en laten zien hoe geweldig je dat vindt. Dit is belangrijk. Wees niet achteloos. Als de ander blijk geeft van zijn of haar talent voor liefde en het creëren van geluk, dan is het belangrijk om je daar bewust van te zijn en je waardering uit te spreken. Op die manier geef je de zaadjes van geluk water. Probeer geen destructieve dingen te zeggen, zoals 'ik weet niet of je dat wel kunt' of 'ik betwijfel of je dat kunt'. Zeg in plaats daarvan iets als 'dit is moeilijk, lieverd, maar ik heb er vertrouwen in dat jij het kunt'. Het is belangrijk dat we de zelfwaardering van onze kinderen vergroten. Daarvoor moeten we alle goede dingen die ze zeggen en doen waarderen en ze ermee feliciteren, zodat onze kinderen kunnen groeien. Als je getrouwd bent, kun je elkaar liefhebben op een manier die verandering en groei aanmoedigt, altijd.


foto: Françoise Pottier

Ook voor mensen die al tien of twintig jaar getrouwd zijn, zijn deze oefeningen relevant. Je kunt blijven leven in aandacht, je kunt blijven leren van je partner. Misschien denk je dat je alles over je partner weet, maar dat is niet zo. Kernfysici bestuderen soms jarenlang één minuscuul deeltje, en toch beweren ze niet dat ze er alles van weten en begrijpen. Hoe intensiever ze naar het deeltje kijken, hoe meer ze zich realiseren dat ze eigenlijk maar heel weinig weten. Als dat voor een piepklein deeltje geldt, hoe kan iemand dan zeggen dat hij of zij alles over een ander weet? Achter het stuur van je auto, met alleen aandacht voor je eigen gedachten, negeer je je partner. Je denkt: 'Ik weet alles over haar. Er is niets nieuws meer in haar te ontdekken.' Dat klopt niet. En als je je partner zo behandelt, zal de liefde tussen jullie langzaam sterven. Je partner heeft jouw aandacht en zorgzaamheid nodig.

De kunst van geluk creëren

De kunst om geluk te creëren is iets wat we moeten leren. Wanneer je als kind ziet dat je vader of je moeder dingen doet die voor geluk in het gezin zorgen, dan kun je daarvan leren. Maar als je vader en moeder niet wisten hoe ze geluk voor het gezin moesten creëren, dan weet jij misschien niet hoe je dat moet doen. Probeer daarom in jouw Sangha te leren hoe je andere mensen gelukkig maakt. Het probleem is niet een kwestie van goed of fout zijn, maar van meer of minder vaardigheden ontwikkelen. Samenleven is een kunst. Zelfs als er heel veel goede wil is, kun je iemand anders ongelukkig maken. Goede wil is niet genoeg. Je moet de kunst leren om de ander gelukkig te maken. Kunst is de essentie van het leven. Probeer in wat je zegt en doet die kunst te beoefenen. Elke kunst maakt gebruik van een materiaal, en in dit geval is dat materiaal mindfulness. Als je mindful bent, maak je je de kunst eigen. Dit is iets wat ik heb geleerd door de beoefening.

Soetra over Liefde

Wie vrede wil bereiken oefent om oprecht en bescheiden te zijn. Hij of zij zal leren liefdevol te spreken, in eenvoud en geluk te leven, met een rustig gemoed, zonder begerig te zijn en zonder zich te laten meeslepen door de emoties van de meeste mensen. Laat hij of zij niets doen wat de wijzen zouden afkeuren.

(En dit is waarop hij of zij mediteert:)

Moge iedereen gelukkig en veilig zijn, en moge alle harten vervuld zijn van vreugde.

Mogen alle wezens leven in veiligheid en vrede, wezens die zwak zijn of sterk, lang of kort, groot of klein, zichtbaar of onzichtbaar, dichtbij of ver weg, al geboren of nog niet geboren. Mogen zij allen in volmaakte rust verblijven.

Laat niemand een ander schade berokkenen. Laat niemand het leven van een ander in gevaar brengen. Laat niemand, uit boosheid of kwade wil, iemand enig kwaad toewensen.

Zoals een moeder haar enige kind liefheeft en met gevaar voor eigen leven beschermt, zo kunnen wij grenzeloze liefde ontwikkelen en deze schenken aan alle levende wezens in de hele kosmos. We kunnen onze grenzeloze liefde het hele universum laten doordringen van onder tot boven en van de ene naar de andere kant. Onze liefde zal geen obstakels kennen. Ons hart zal volkomen vrij zijn van haat en vijandigheid. Of we nu staan of lopen, zitten of liggen, altijd als we wakker zijn, kunnen we deze aandachtige liefde in ons eigen hart koesteren. Dit is de meeste edele manier van leven.

Vrij van onjuiste zienswijzen, begeerte en zinnelijke verlangens, levend in schoonheid en Volmaakt Inzicht realiserend, zullen de beoefenaars van grenzeloze liefde geboorte en dood zeker overstijgen.

Etena sacca vajjena sotthi te hotu sabbada.
[herhaal driemaal]
[bij het vaste voornemen van deze waarheid zal het je altijd goed gaan]

Metta Sutta, Sutta Nipata 1.8
Voor commentaar, zie Thich Nhat Hanh,
Teachings on Love (Parallax Press, 1998)



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Klankschaal *thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30*

Nederlands Boeddhistisch Archief
Nijenburg 96
1081 GG AMSTERDAM

<0000157534634=X=ASV077=X=1*1=3/1=SND
7 2 //STIC/N/10/157-1069